

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Preprečujmo poškodbe pri delu



Za preprečevanje poškodb pri delu lahko veliko naredimo sami. Pomembno je, da se resnično zavemo, da tudi sami nosimo veliko odgovornost za varno delo. Poleg upoštevanja varnostnih navodil in uporabe varovalne opreme je pomembno tudi, da se o nevarnostih ves čas izobražujemo ter nova znanja uporabimo za varno in zdravo delo.

2 NA DELO PRIHAJAJTE ZDRAVI, SPOČITI IN ZBRANI

Nikoli ne delajte pod vplivom alkohola ali psihoaktivnih snovi, poskrbite pa tudi za dovolj spanja, počitek in dobro kondicijo. Tudi neprespanost, utrujenost in slabo počutje lahko zameglijo vašo presojo oz. nanjo vplivajo tako, da pri delu hitreje naredite napako ter se poškodujete.

1

NIKOLI NE PODCENJUJTE NEVARNOSTI

Znano je, da se veliko število prometnih nesreč zgodi blizu doma, kjer se že počutimo na domačem terenu in vozimo rutinsko. Čeprav se vam na delovnem mestu zdi vse znano, celo delo je rutina, bodite vedno previdni. Ne pozabite, da je lahko vzrok za poškodbo zelo banalen, npr. napačen gib, spolzka tla idr., zato vedno upoštevajte vse predpisane protokole.

3

VEDNO UPORABLJAJTE PREDPISANO OSEBNO VAROVALNO OPREMO

Uporabljajte varovalna očala, če je nevarno, da vam v oko prileti tujek, pri varjenju nosite varovalni ščit, uporabljajte varovalno opremo za sluh (čepke, glušnike itd.), pri delu s škodljivimi kemičnimi snovmi se ustrezno zaščitite (rokavice, očala, zaščitna obleka, respirator za prah in maske z ustreznimi filtri za snov, ki jo uporabljate itd.), nosite rokavice in čevlje z varovalnimi kapicami. Varnosti pri delu prilagodite tudi svoja oblačila. Ta naj ne bodo ohlapna, da se ne zataknejo v stroj, ne nosite visečega nakita. Če imate dolge lase, jih zaradi varnosti spnite.

4

VEDNO UPOŠTEVAJTE VSA PREDPISANA VARNOSTNA NAVODILA

Ne glede na vrsto dela dosledno upoštevajte predpisana navodila delodajalca. Varnostni postopki so izdelani na osnovi dolgoletnih praks in predvidevajo različne možnosti napak, ki so v preteklosti povzročile poškodbe. Če menite, da preslabo poznate nevarnosti svojega dela, se o njih pozanimajte pri nadrejenem.



5

BREMENA DVIGUJTE PRAVILNO

Nikoli bremena ne dvigajte pripognjeni ali iz sedečega položaja. Bremenu se približajte čepi ali polčepi in ga dvigujte čim bližje telesu. Pri dvigovanju bremen naj bodo noge postavljene v širini ramen, breme primite trdno, naj vam ne niha v rokah. Če je možno, breme raje potiskajte pred seboj oz. vlecite za sabo.

6 VSAKO POŠKODBO PRI DELU PRIJAVITE

Če se vam pri delu zgodi poškodba, jo prijavite nadrejenim. Pomembno je, da naprej posredujete natančne informacije o tem, kako je do poškodbe prišlo. Le tako se lahko sprejmejo dodatni ukrepi za to, da do takšne poškodbe ne bi več prišlo.

6